

CAGLIARI

**Corso Triennale Superiore
per il conseguimento del Diploma Accademico di I livello
DIVERSE SCUOLE**

**TECNICHE DI ESPRESSIONE
E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA**
(valutazione con giudizio di idoneità)

Programma

L'azione pedagogica e didattica, che si realizzerà durante il corso, sarà incentrata sul Metodo Rességuier. Questo metodo offre uno strumento pratico, una ginnastica posturale che permette in modo autonomo di riaggiustare le disarmonie che possono presentarsi durante un'esecuzione musicale come in qualunque altro momento della propria giornata.

Obiettivi generali del percorso formativo

- Acquisizione delle basi di applicazione pratica della postura.
- Valutazione della attitudine posturale per sé e per gli altri.
- La postura d'accompagnamento nella relazione.
- Modalità per le pratiche d'accompagnamento individuale e di gruppo.
- Integrazione naturale della tecnica con potenziamento delle pratiche quotidiane .
- Valutazione dell'asse dinamico verticale (ADV).
- Ottimizzazione della relazione d'accompagnamento. Lo stato naturale, riconoscerlo e rispettarlo: il confort di base.
- Esercizi di applicazione specifica attraverso la pratica della Piccola Ginnastica.